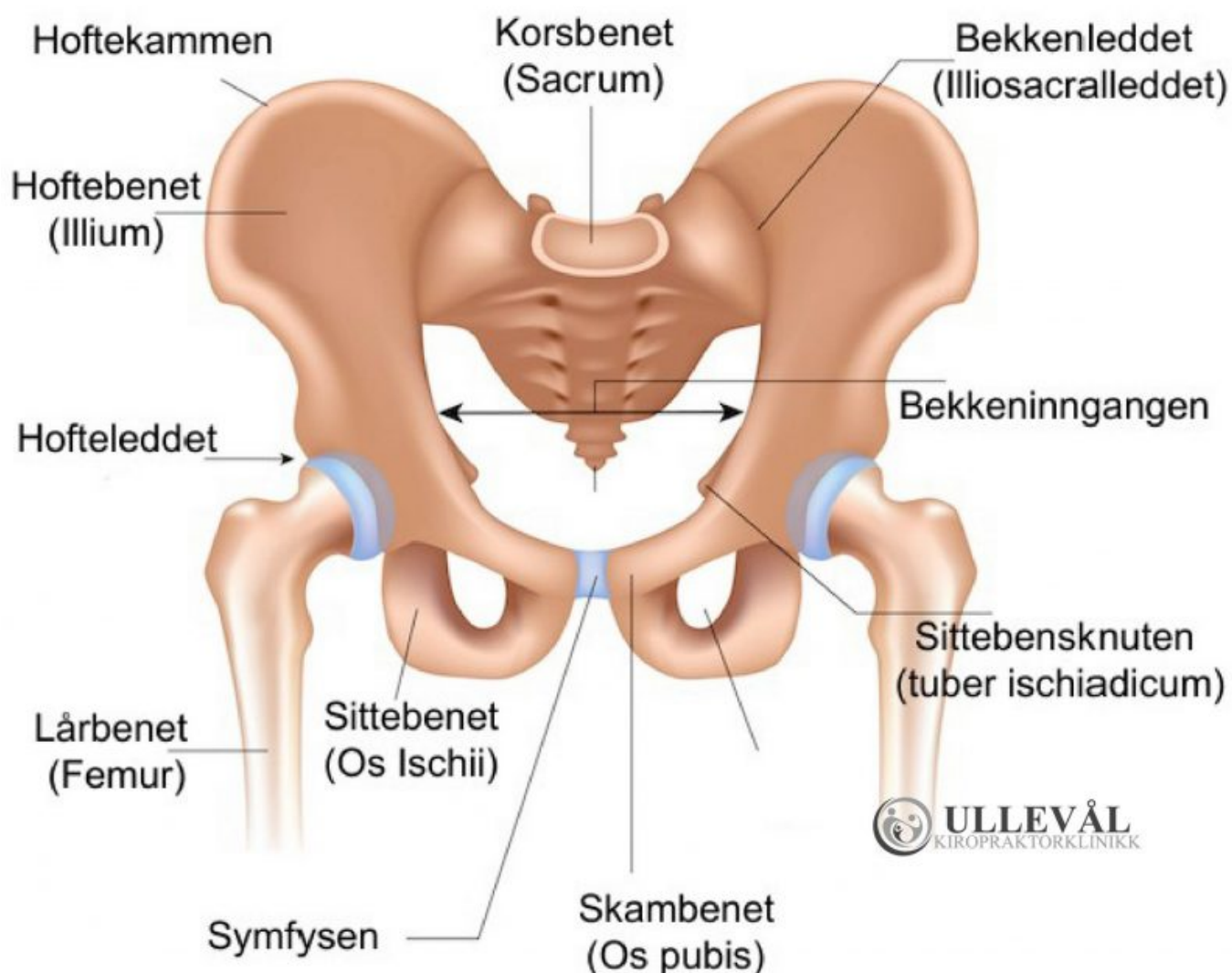


Tolv vanlige årsaker til hoftesmerte hos idrettsutøvere

Hoftesmerte er et vanlige problem hos idrettsutøvere og selv om skadene ofte er enkle, kan de være vanskelige å få vekk. Kunnskap om hva problemet egentlig er, hjelper veldig for å fokusere behandling og øke sjansen for raskt forbedring.

Bekken med hofte



Tidligere ble de fleste hoftesmerter hos idrettsutøvere diagnostisert som 'muskulære forstrekninger'. Selv om årsaken ofte kan være av muskulære årsaker, finnes det mange andre tilstander som kan gi smerter i hoftene hos idrettsutøvere. Her har jeg satt opp en liste med de 12 vanligste årsakene som gir smerter i hoftene hos de mest aktive av oss.

[Les mer om hvorfor diagnostisering av hofteskader er så vanskelig](#)

Muskelforstrekning

Muskelforstrekningsskader av hoften og lysken er vanlige. Musklene rundt hoftene er spesielt sårbare for forstrekninger på grunn av de høye kreftene som kan genereres fra dem, spesielt under sport eller trening. Forstrekninger kan ofte skje i hamstringene (baksida lår) og hofteladdsbøyere [\(1\)](#).

[Les mer om forstrekning av lårmusklene](#)

Bursitt i hoften

Betennelse av bursaen eller slimposen (bursa = væskefylte pute som demper friksjonen) på utsiden av hoften kalles trokanter bursitt. Dette skjer ofte ved overbelastning av området og gir smerte ved hoftebevegelser. Bursitt reagerer ofte godt på behandling slik at du blir bedre, men plagen kan fort komme tilbake om årsaken til overbelastningen ikke er borte [\(2\)](#). Mye tyder på at det ikke alltid er en ekte bursitt ved slike plager og det er derfor foreslått å endre navn på denne tilstanden til trokanter major smertesyndrom.



Hoftekontusjon (Hip Pointer)

Et hardt slag direkte mot utsiden av hoften kan gi en skade på bekkenbenet (ilium) eller lårbenet. Ilium er den store flate delen av bekkenet som utgjør hoftekammen. En slik kontusjon på utsiden av hoften kalles ofte en 'Hip Pointer' skade [\(3\)](#) og kan skje ved fall på harde flater og ved kontaktsport.

Tretthetsbrudd

Tretthetsbrudd, også kjent som stressfraktur eller stressbrudd, ser vi oftest i skinnleggbenet og i foten hos idrettsutøvere. Hoften er også et vanlig område hvor tretthetsbrudd forekommer hos de mest aktive mosjonister og idrettsutøvere. Trening gir mikroskader til bencellene på samme måte som med muskelcellene, disse må repareres for å bli sterkere så det tåler en tilsvarende belastning senere.

Stressbrudd skjer oftest når treningsmengden blir så stor at kroppen ikke rekker å reparere småskadene tilstrekkelig. Andre årsaker til tretthetsbrudd er at kroppen ikke har nok næringstoffer tilgjengelig eller hormoner som også er nødvendig for at tilhelingsprosessen skal gå effektivt. Den pasientgruppen vi ser oftest med stressbrudd er unge kvinnelige langdistanseutøvere, og da er det spesielt tretthetsbrudd i lårbenet disse er plaget med [\(4\)](#).

Labrumskade

Labrumen av hoften er en skål av tykk bruske rundt leddleppen. Dette øker den kontaktede området til kulen av lårbeinet og hjelper å støtte leddet. En ruptur av labrumen gir ofte knipende, klemmende type smerter. Ortopediske kirurger synes at dette problemet har blitt mer overdiagnostisert i det siste, muligens på grunn av at det har blitt mye forskning om emnet. Likevel er det mulig å hjelpe smerter og plager forbundet med labrumskader med manuell terapi [\(5\)](#).



Femoroacetabulær impingement (FAI)

Femoroacetabulær impingement betyr at smertene er forårsaket av trange forhold i hofteleddet som fører til en avklemming eller impingement. Overbelastning av hoften bidrar til oppbygging av benvev innenfor leddet. Når dette skjer med kanten av hofteleddskålen, kalles dette «Pincer» og er mer vanlig hos damer. Oppbygging av slikt ekstra benvev kan også skje i lårhalsen, hvor det tar kontakt med leddleppen. Denne tilstanden er vanligere hos menn og kalles «Cam». FAI bidrar ofte til nedsatt mobilitet og gir en større risiko for artritt [\(6\)](#).

Osteitis Pubis (Symfysebetennelse)

Smerte foran bekkenet kommer ofte fra repeterende overtøying fra musklene i lysken og hoftene. Overbelastning kan være årsaken til at dette skjer, og det er derfor Osteitis Pubis

ofte påvirker løpere, fotball- og hockeyspillere. Skaden blir ofte bedre ved hvile og betennelsesdempende medisin, men det kan være lurt å ta i bruk røntgen for å utelukke infeksjon av symfyen [\(7\)](#).

Idrettsbrokk

Idrettsbrokk er ofte sett hos hockeyspillere og hos andre idretter som krever repeterende og kraftig vriing. Det mistenktes at problemet er sterke hoftemusklene som trekker på de svakere magemusklene [\(8\)](#).



[Snapping Hip Syndrom](#)

Dette er problemer med en 'klikkende' eller 'knipsende' følelse og kan skje på tre forskjellige måter:

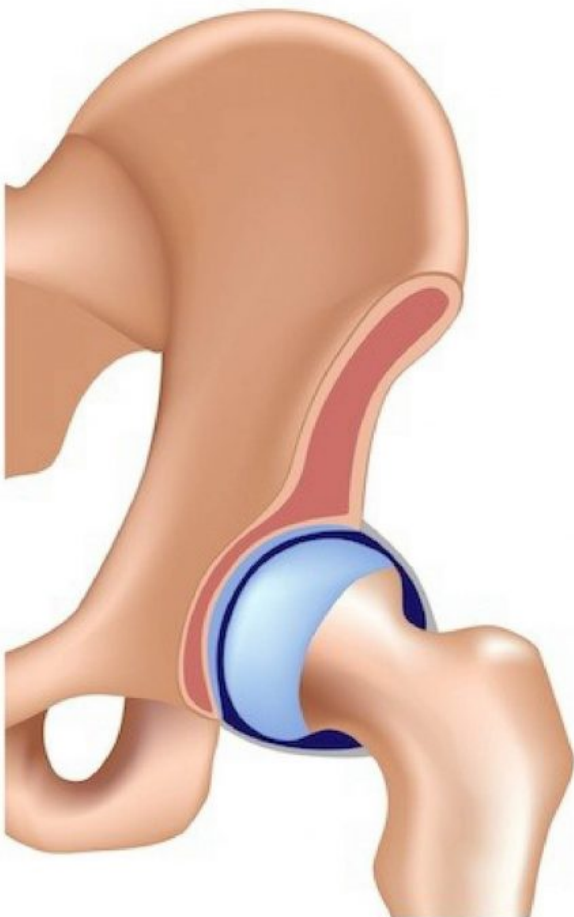
1. Psoas (hofteladdsbøyeren) - Foran og dypt inne i hoften.
2. IT-bånd - På utsiden av låret.

3. Skader på labrum eller bruskk i hofteleddet - Dypt inne i leddet [\(9\)](#).

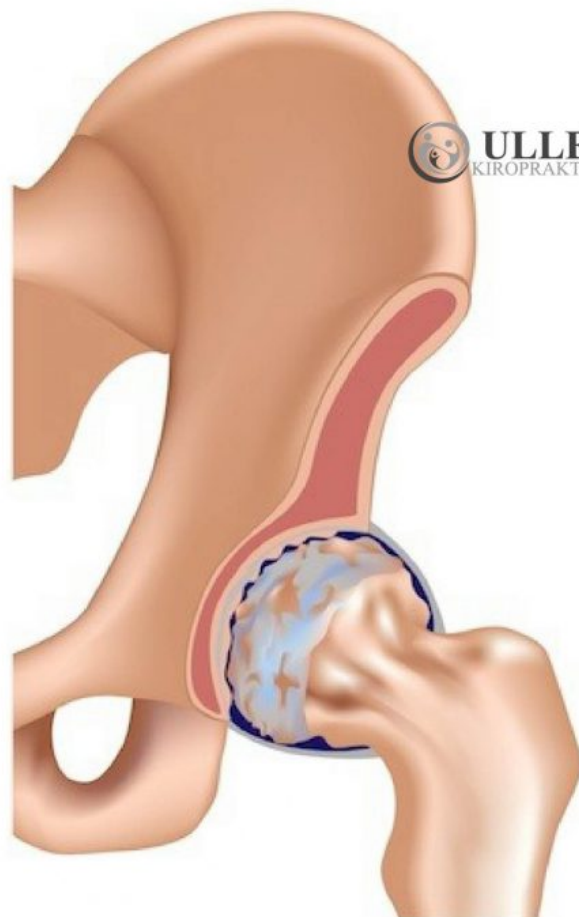
Hofte ut av ledd eller traumatisk subluksasjon:

Det er veldig sjeldent at hofte kommer ut av ledd, derfor skjer det oftest ved bilulykker i høy hastighet. Men subluksasjoner, hvor kulen kommer litt ut av ledd, antas stadig oftere som en mulig årsak til hofteskader hos idrettsfolk.

Hofteartrose



Normal Hofte



Hofteartrose

Det er større risiko for hofteartrose hos eldre idrettsfolk. Symptomer er ofte langvarige og inkluderer stivhet og smerte i leddene [\(10\)](#).

Isjias og andre strålesmerter fra korsryggen

En skade i korsryggen, bekkenløsning eller skiveprolaps, kan også gi utstrålende smerter til hoftene og setemusklene. Dette kan skje selv om det egentlig ikke er noen problem med selve hoften. I tillegg kan en hofteskade manifesteres som bare knesmerter [\(11\)](#).

Et lite tips fra meg:

Hofteskader er et veldig vanlig problem hos idrettsfolk og finnes i mange forskjellige typer idretter. Selv om de fleste ikke er farlige, er det viktig å få en grundig undersøkelse fra en profesjonell. De kan finne den tryggeste og raskeste måten å lindre symptomene på og hjelpe deg å forhindre at det kommer tilbake.